



## ZAPOBIEGANIE OSTEOPOROZIE

### Suplementacja wapnia

M. Berwecka, E. Czerwiński

Kości zbudowane są z soli wapnia (Ca). W wypadku zbyt małej podaży soli wapnia w diecie organizm pobiera go z kości by utrzymać odpowiednie stężenie w krążącej krwi. Prawidłowe stężenia Ca w surowicy jest bezwzględnie konieczne dla prawidłowej pracy m.in. serca. Zatem warunkiem skutecznego zapobiegania i leczenia osteoporozy jest dostarczenie organizmowi ok 1000mg Ca (10 dekagramów) na dobę. Najlepiej zabezpieczyć zalecaną podaż wapnia poprzez odpowiednią dietę, ale jeżeli jest to niemożliwe, podajemy go w tabletkach.

**W przybliżeniu można określić, że 1000 mg jest zawarte w 1 litrze mleka i 6 plasterkach żółtego sera.** Przedstawiamy zawartość Ca w produktach spożywczych oraz przykłady diet zawierającej 1000mg Ca.

### PRODUKTY BOGATE W WAPŃ

zawartość w 100 mg – 10 dekagramów (dak)

#### NABIAŁ

ser żółty	867 mg
bryndza	500 mg
mleko krowie	120 mg
maślanka	116 mg
kefir	103 mg
twaróg	96 mg



#### RYBY

szproty	800 mg
sardynki w oleju	330 mg
sardynki w pomidorach	250mg
śledź	60 mg,
makreła	40 mg

#### ORZECHY

mak	1266 mg
migdały	239 mg
orzechy laskowe	186 mg
pistacje	135 mg
słonecznik	131 mg
sezam	114 mg

#### PRODUKTY ROŚLINNE:

tofu	345 mg
soja	240 mg
suszone figi	203 mg
natka pietruszki	193 mg
fasola	160 mg,
jarmuż	150 mg
boćwina	97 mg
szpinak	93 mg,

# PRZYKŁADY DIETY ZAWIERAJĄCEJ 1000 mg WAPNIA

## ZASADY

**Unikać:** soli, nadmiaru alkoholu i kofeiny, żywności przetworzonej zawierającej dużą ilość fosforu, nadmiaru mięsa.

**Zalecane** jako przekąski lub uzupełnienie posiłku: surowe warzywa i owoce, orzechy i suszone owoce.

## PRZYKŁADY DIET ZAWIERAJĄCYCH 1000 mg SOLI WAPNIA

### DIETA 1

*śniadanie:* 300 mg Ca

płatki z mlekiem (szklanka) i suszonymi figami (50g). Można dorzucić inne bakalie

*obiad:* 350 mg Ca

jajko sadzone ze szczypiorkiem z ziemniakami posypanymi natką pietruszki i ze szpinakiem (200g szpinaku)

*kolacja:* 350 mg Ca

2 kromki chleba razowego i mała puszka sardynek, ogórek kiszony

### DIETA 2

*śniadanie:* 750 mg Ca

2 kromki chleba razowego i 2 plastry sera żółtego  
szklanka mleka

*obiad:* 240 mg Ca

filet z kurczaka z ryżem i brokułami (200g brokułów)

*kolacja:* 100 mg Ca

2 kromki chleba razowego  
Twarożek z natką, pomidor ze szczypiorkiem lub cebulą

### DIETA 3

*śniadanie:* 310 mg Ca

szklanka jogurtu z Muesli

*obiad:* 320 mg Ca

barszcz ukraiński z fasolką i jajkiem

*kolacja:* 350 mg Ca

2 kromki chleba razowego i mała puszka szprotek w oleju, kawałek czerwona papryka

Piśmiennictwo

1. *Jakimowicz-Klein Barbara, Dieta w osteoporozie. Jarosz M. 2017. Normy żywienia dla populacji Polski. Instytut Żywności i Żywienia. Warszawa*
2. *Szeleszczuk Ł., Kuras M., Znaczenie wapnia w metabolizmie człowieka i czynniki wpływające na jego biodostępność w diecie. Biuletyn Wydziału Farmaceutycznego warszawskiego Uniwersytetu Medycznego 2014*
3. *Kunachowicz H., Nadolna I., Wojtasik A., Przygoda B., Iwanow K., Liczmy wapń w diecie.*
4. *Dardzińska J., Chabaj- Kędroń H. & Małgorzewicz S. Osteoporoza jako choroba społeczna i cywilizacyjna – metody profilaktyki. Hygeria Public Health 2016*



**PPO, Kraków, 17.08.2022**